¿Desea usted que la hora de la comida sea agradable y fácil?

¡Haga un poco de magia a la hora de la comida!

"Tengo hambre" y "Estoy lleno"

¡Su bebé todavía no puede hablar pero sí puede comunicarse!

Los bebés demuestran que tienen hambre cuando:

- Se ponen molestos y luego lloran
- Se chupan los labios
- Se muestran entusiasmados cuando se les ofrece comida

Los bebés demuestran que están llenos cuando:

- Voltean la cara
- Cierran firmemente los labios
- Hacen caras
- Pierden interés en la comida y empiezan a jugar

La limpieza fácil

Aquí tiene algunos consejos para facilitar la limpieza:

- Póngale un babero. Un bolsillo en la parte inferior del babero sirve para atrapar la comida.
- Coloque periódicos debajo de la silla.
- No se preocupe si el bebé tiene la cara sucia. Limpie al bebé sólo una vez, después de que haya terminado de comer.
- ¿La hora del baño? Alimente al bebé primero y luego llévelo directo a la bañera!

Mantenga seguro a su bebé

Los bebés de esta edad pueden atragantarse fácilmente. Su bebé todavía no ha aprendido qué o cuánto puede comer de una sola vez.

Aquí tiene algunos consejos para mantener a su bebé seguro a la hora de la comida:

- Una persona adulta siempre debe estar presente cuando el bebé come algo en caso de que el bebé se atragante.
- Asegúrese de que el bebé se sienta derecho cuando come.
- Corte todos los alimentos en pedacitos lo suficientemente pequeños para que el bebé pueda comerlos. Los pedacitos deben ser más pequeños que una moneda de 10 centavos.
- El bebé puede atragantarse con los alimentos pequeños, duros y redondos. Evite ofrecerle pedacitos de dulces, mini malvaviscos, palomitas, nueces, perros calientes, zanahorias cortadas en círculos, pasas, uvas enteras y todo otro alimento redondo y duro.

¿Tiene usted preguntas acerca de la alimentación de su niño?

Pregúnteles a los empleados de WIC. Ellos pueden responder todas sus dudas sobre la nutrición.

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

www.scdhec.gov ML-025352 12/11

magia a la hora de comer con su niño de 6 a 12 meses de edad

Lo que puede esperar de su bebé de 6 a 12 meses de edad:

Es importante relajarse y disfrutar alimentar a su bebé. Usted puede relajarse más cuando sabe qué esperar a la hora de la comida.

Espere que los niños de esta edad coman mejor:

- Cuando tienen la oportunidad de alimentarse por sí mismos.
- Cuando no se les obliga a comer.
- Cuando tienen suficiente tiempo para comer
- Cuando la persona que los alimenta está relajada.

Espere que su bebé aprenda estas habilidades para alimentarse:

- Podrá comer los alimentos que se le ofrezcan con una cuchara
- Podrá beber de una taza
- Podrá comer con los dedos
- Podrá morder los alimentos con las encías y luego aprenderá a masticarlos
- ¡Y tal vez hasta coma con una cuchara!

Aquí es cómo usted puede ayudarlo con cada nueva habilidad:

- Observe lo que su bebé está intentando hacer.
- Dele a su bebé la oportunidad de hacerlo.
- Deje que el bebé lo practique una y otra vez.
- Elogie a su bebé por hacerlo.
- Esté alerta para la próxima cosa nueva que su bebé intente hacer.

¡10 consejos que funcionan como por arte de magia!

¡Disfrute el tiempo que usted pasa alimentando a su bebé!

Todos los bebés son diferentes, pero por lo general ¡a los niños de esta edad les encanta comer! Crecen rápidamente en esta etapa, así que tienen hambre y comen bien. Relájese y conéctese con su bebé a la hora de la comida, sobre todo si han estado separados todo el día. Haga que la hora de la comida sea un tiempo especial!

¡Enséñele a su bebé!

¡Los momentos cuando alimenta a su bebé son momentos para aprender. Su bebé aprende con todos los sentidos investigando el sabor, el olor, la apariencia y la textura de las comidas. Su bebé está aprendiendo muchas nuevas habilidades para alimentarse ¡y usted es la mejor maestra de su bebé!

¡Hable con su bebé durante la hora de la comida!

Hay un sonido que a su bebé le gusta más que nada: ¡el sonido de la voz de usted! Hable con su bebé de cualquier cosa. Escucharla ayuda en el desarrollo de la parte del cerebro del bebé que produce el habla.

Ofrézcale verduras a temperatura ambiental.

Puede que a usted no le gusten las verduras a temperatura ambiente ¡pero a los bebés sí les gustan! Ofrézcale arvejas, camote, zanahorias cocinadas o ejotes no calentados. Abra una lata y haga un puré o córtelos en pedacitos según sea necesario. ¡Es muy fácil!

Una sillita alta facilita mucho la alimentación.

Es más fácil alimentar al bebé cuando está sentado en una sillita alta o un asiento elevado o en una silla de comer que se engancha a la mesa. Estas sillas mantienen en un solo lugar al bebé y el desorden.

Dedique suficiente tiempo a las comidas.

Las comidas llevarán más tiempo cuando su bebé empiece a alimentarse por sí mismo. Si el bebé come al mismo tiempo que usted, hay menos presión para que se apure. Acerque la sillita alta a la mesa y deje que el bebé disfrute formar parte de la familia.

Ofrézcale jugo en una taza.

Su bebé necesita aprender a beber de una taza. Las tazas entrenadoras no le enseñan a beber de una taza. La hora de la comida es el momento más adecuado para que su bebé aprenda a beber de una taza.

¿El bebé agarra la cuchara?

¿Cuándo lo alimenta, agarra el bebé la cuchara? Pruebe a poner una galleta en cada mano y vea lo que pasa. ¡Por lo general esto funciona como por arte de magia!

No se preocupe cuando su bebé rechaza un alimento.

Todos tenemos diferentes gustos. Puede que el alimento que su bebé rechace hoy se convirtiera en su alimento favorito el mes que viene. Siga ofreciéndole alimentos nuevos, uno por uno.

Su bebe sabe cuánto comer.

¿Tiene usted la costumbre de insistir en que el bebé tome "un bocado más"? Relájese. Puede confiar en que su bebé saludable sepa cuando dejar de comer. Los bebés saben cuando están llenos.